

# Газированные напитки – вред или польза ?



К газированным напиткам относятся:  
кока-кола, пепси-кола, фанта, спрайт,  
лимонад и другие.



**1) Кто любит газированные напитки?**

**2) Как часто вы их пьёте:**

- каждый день
- раз в неделю
- раз в месяц
- только по праздникам
- совсем не пью

**3) Кто покупает вам газированные напитки?**

- сам покупаю
- родители
- другие родственники

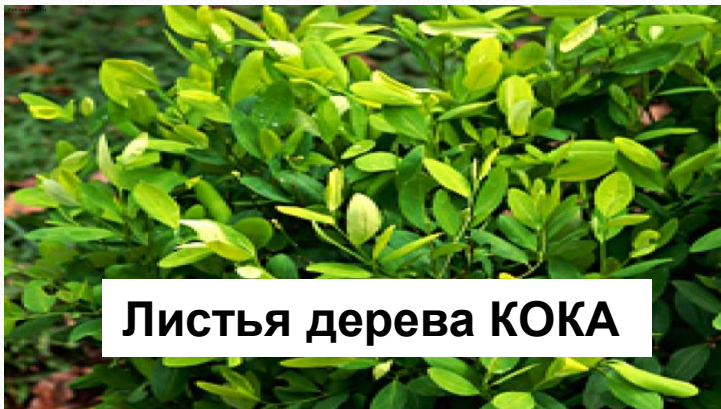
**4) Почему вы пьёте газированные напитки?**

- они утоляют жажду
- модно
- добавляют энергию
- они вкусные
- просто так

**5) Как вы думаете газированные напитки приносят пользу или вред?**

- пользу
- вред

Напиток «Кока-кола» был придуман в США более 130 лет назад. Его автор Джон Стит Пембертон, бывший офицер американской Армии. В напиток добавляли листья коки – растения, содержащего наркотические вещества. Поэтому напиток был запатентован как лекарство от нервных расстройств и продавался только в аптеках. В конце 1890-х годов появился запрет на кокаин. И в кока-колу стали добавлять не свежие листья коки, а «выжатые», кокаина в них уже не было. С тех пор «Кока-кола» начала быстро приобретать популярность и через 50 лет после ее изобретения стала для американцев самым популярным напитком.



**Листья дерева КОКА**



**Орехи дерева КОЛА**

# Состав напитка :

- 1) сахар (или его заменители)
- 2) искусственные красители
- 3) кислота
- 4) углекислый газ
- 5) кофеин



В напитках содержится сахар или заменители сахара, которые наносят вред поджелудочной железе. Это может привести к таким заболеваниям как сахарный диабет и ожирение.



Искусственные красители потому и искусственные, что в их состав входят различные химические элементы, которые могут нанести вред отдельным органам.



# Влияние на зубы




В газированных напитках много кислоты. Она растворяет минеральные вещества в эмали. От этого зубы становятся непрочными, более чувствительными, реагируют на холодное, горячее, кислое и т.д. Повреждение эмали, в большинстве случаев, приводит к развитию кариеса, а, в процессе, к разрушению зубов.





Рекомендуем пить через  
соломинку!!!





Углекислый газ приводит к расширению желудка и препятствует правильной работе сердца. Поэтому если пьете минералку, лучше предварительно выпустить газ.

# Кофеиновая зависимость



**В газированных содержится кофеин. Употребление кофеина в детстве приучает организм к этому допингу. Кофеин вредно влияет на развитие мозга. Он излишне возбуждает нервную систему человека, затрудняет здоровый сон, ускоряет сердцебиение и вызывает тахикардию, способствует возникновению язвы желудка.**



Газированную воду запретили продавать в школьных столовых, потому что она очень вредна для детского организма. Чтобы вырасти здоровыми, пейте натуральные соки, охлажденную кипяченую воду, ешьте фрукты и овощи.

# Стоит задуматься !



Если опустить  
ржавые гвозди в  
газировку...



Ржавчина через  
некоторое время  
исчезнет.

А что тогда может быть с нашим организмом?

# Кола – настоящий яд!

**ОНА МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ  
БЫТОВУЮ  
ХИМИЮ. ЕЮ МОЖНО  
ОЧИСТИТЬ ГРЯЗНУЮ ОДЕЖДУ  
ОТ ПЯТЕН, СТЕКЛА В  
АВТОМОБИЛЕ ОТ ДОРОЖНОЙ  
ПЫЛИ, МОТОРЫ МАШИН,  
РЖАВЧИНУ, ИЗВЕСТКОВЫЙ  
НАЛЕТ, ЗАЩИТИТЬ ОГОРОД ОТ  
ВРЕДИТЕЛЕЙ.**

**ЗА 4 ДНЯ КОЛА МОЖЕТ  
РАСТВОРИТЬ ДАЖЕ НОГТИ.**



## Изготовление домашнего лимонада

Возьмём 1 литр кипяченой воды, сок 1 лимона и 1 апельсина. Добавим немного сахара или мёда.

Размешаем. Охладим в холодильнике.

Такой лимонад можно пить хоть по 2 литра в день. Витамин С, который содержится в лимоне бодрит и даже снимает головную боль.



## **ВЫВОДЫ:**

- 1. При частом употреблении газировки разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть аллергия, заболевания желудка, кофеиновая зависимость.**
- 2. Пейте газировку лишь в особых случаях, а не каждый день.**
- 3. Если все же вы решили купить газировку, то выбирайте бесцветную, без красителей.**
- 4. Если пьете газировку, то лучше выпускать газы.**
- 5. Если хотите сберечь зубы, то пейте её через трубочку.**
- 6. Помните, газировка не утоляет жажду. Чем больше её пьёшь, тем больше хочется. Наличие в них большого количества сахара (в 1 стакане газировки содержится 8 кусочков сахара) и некоторых других веществ, наоборот, усиливает жажду.**
- 7. Частое употребление газированных напитков влияет на психическое и умственное развитие ребёнка.**



- **Прежде чем выпить газировку, подумайте несколько раз!!!**
- **Если вы хотите иметь железное здоровье и прожить много лет, как можно меньше пейте газированные напитки!!!**
- **Ешьте сырые овощи и фрукты!!! Они всегда полезны и их можно есть когда хотите и сколько хотите.**
- **Пейте обычную кипячёную воду.**

